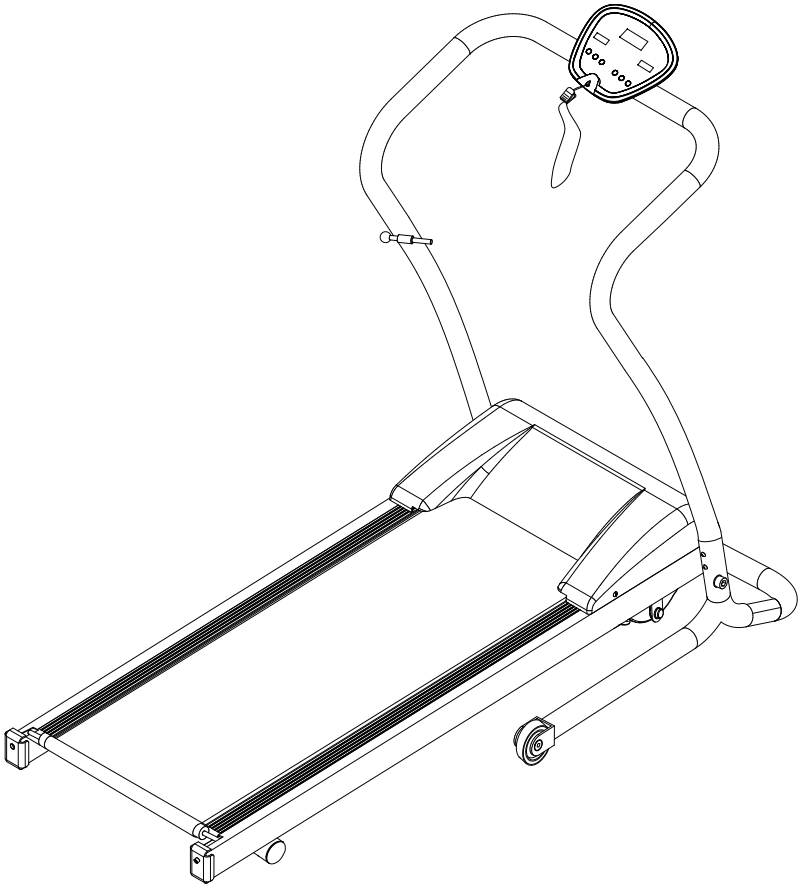
Cinta Motorizada
Modelo ARG-310

RANDERS®



Manual de Usuario

IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para referencia futura. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, sujetos a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD----------2

LISTA DE PIEZAS ----------5

LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE ---------- 6

HERRAMIENTA ---------- 6

PERILLAS DE COMPUTADORA INCLUIDO---------- 6

ACEITE DE SILICONA INCLUIDO ----------6

GRAFICO DE DESPIECE ----------7

INSTRUCCIONES DE MONTAJE ----------8

ALMACENAMIENTO ---------- 9

FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA ---------- 10

CUIDADO, MANTENIMIENTO Y GUIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS ----------12

LUBRICACION Y CENTRADO DE LA BANDA ----------13

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO ----------15

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad siguientes cuando utilice esta cinta: Lea todas las instrucciones antes de usar esta cinta.

PELIGRO:

Para reducir el riesgo de choque eléctrico, por favor lea lo siguiente:
Siempre desenchufe la cinta de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de la limpieza, el montaje o mantenimiento.
NOTA: El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones personales y causar daños a la cinta.

ADVERTENCIA:

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones a las personas, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje la cinta desatendida mientras esté conectada. Desconecte apagando el interruptor de alimentación principal, y desconectarla de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere este tapiz rodante si el cable o enchufe esta dañado, o si no funciona correctamente. Si se ha caído o dañado, o haber estado expuestos al agua, devuelva el aparato a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no se describen en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Nunca opere el aparato con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas libres de pelusas, cabellos, etc.
- No utilice la cinta al aire libre.
- No tire de la cinta por el cable de alimentación o utilice el cable como manija.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. Se requiere supervisión cuando esta cinta es utilizada por el, cerca de personas minusválidas o incapacitadas.
- No lo use donde se estén usando aerosoles o cuando se esté administrando oxígeno.
- Mantenga seco - no operan en condiciones mojadas o húmedas. Guarde estas instrucciones.
- No haga funcionar la máquina para correr cerca de una manta. Un calentamiento excesivo puede ocurrir y provocar un incendio, choque eléctrico o lesiones para el usuario.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
- Nunca introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- Mantenga la cinta de correr sobre una superficie sólida y nivelada, con la distancia de seguridad superficie mínima de 2000mm x 1000mm de la cinta. Asegúrese de que el área alrededor de la cinta queda claro durante su uso y tiene espacio suficiente.
- Esta cinta es para uso doméstico solamente.
- Sólo una persona debe estar en la caminadora mientras está en uso.

- Use ropa cómoda y adecuada al utilizar la cinta. No utilice la cinta descalzos, en calcetines sólo o con sandalias, siempre use zapatos atléticos. Nunca use ropa suelta, ya que podría correr el riesgo de quedar atrapados en la cinta.
- Siempre se aferran a los pasamanos al utilizar la cinta.
- Siempre asegúrese de que el seguro de cierre esté en su lugar al plegar y mover la cinta.
- No deje a los niños que son menores de 12 años de edad, sin supervisión cerca o en la cinta.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente.
- Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales, o la falta de experiencia y conocimiento, a menos que se les ha dado uso supervisados o instruidos acerca del aparato por una persona responsable de su seguridad. Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas cualificadas con el fin de evitar situaciones de peligro.
- Tire de la llave de seguridad para el anclaje de parada de emergencia. Vuelva a instalar el anclaje de seguridad clave en la consola de PC. Pulse el botón Inicio y luego presione el botón FAST para iniciar el ejercicio de nuevo.

NOTA: Es obligación del propietario de examinar y explicar las medidas de seguridad para todos los usuarios de la cinta.

ADVERTENCIA:

Conecte la cinta a un enchufe con toma de tierra adecuado. Consulte las instrucciones de conexión a tierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o averías, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. *** Esta cinta está equipada con un cable con conductor de tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.**

PELIGRO:

La conexión inadecuada del conductor de tierra cinta puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado, si usted está en duda acerca de si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe que viene con la cinta. Si no encaja en su toma de corriente, una toma de tierra instalado por un electricista calificado.

IMPORTANTE: Si se daña el cable de alimentación, el mismo deberá ser reemplazado por personal técnico o electricista matriculado.

Asegúrese de que el producto está conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

- Esta unidad debe estar conectada a un valor nominal de 220-240 voltios, 50 Hz, que tiene una conexión a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles. Nunca coloque las manos, los pies debajo de la cinta.
- No use la máquina para correr sobre una alfombra que es mayor de 1 / 2 pulgadas de altura.
- Antes de usar la cinta, compruebe que la cinta esté alineada y centrada en el pie.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen preexistentes problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por el uso de este producto. No utilice este equipo para hacer ejercicio sin guardias adecuadamente equipada, que las partes en movimiento, puede presentar un riesgo de daño grave a los niños pequeños.

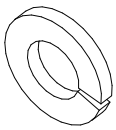
PRECAUCIÓN:

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto. Mantener este Manual del usuario para futuras referencias.

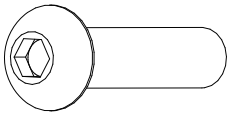
LISTA DE PIEZAS

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
001	Main Frame	1	028	Transport Wheel Ø50xØ8	2
002	Upper Motor Cover	1	029	Handlebar Support	1
003	Lower Motor Cover	1	030	Spacer Ø16xØ10.5x19	2
004	Rear End Cap	2	031	Bolt M10x105	2
005L	Left Side Rail 1955xW27	1	032	Cap Nut	2
005R	Right Side Rail 1955xW27	1	033	Computer	1
006	Running Belt 2220x357x1.6	1	034	Computer Knob M5x45	2
007	Running Deck 985x480x15	1	035	Safety Tether Key	1
008	Front Roller	1	036	Spacer Ø12xØ8.5x18	2
009	Rear Roller	1	037	Bolt M6x35	8
010	Bolt M6x60	2	038	Self Tapping Screw ST4x16	5
011	Round Cap Ø32	2	039	Bolt M4x12	3
012	Bushing Ø20xØ10	2	040	Spring Washer M8	8
013	Motor Support Axis	1	041	Cap Nut M8	2
014	Motor	1	042	Nylon Nut M4	3
015	Motor Bracket	1	043	Bolt M8x16	4
016	Motor Hook	1	044	Bolt M8x12	2
017	Power Control Board	1	045	Nylon Nut M10	2
018	Belt 5PJ180	1	046	Bolt M8x50	2
019	Sensor	1	047	Nylon Nut M8	1
020	Sensor Bracket	1	048	Self Tapping Screw ST4x45	4
021	Switch, AC Power	1	049	Wire for Fuse Box	1
022	Fuse Box	1	050	Cable Switch/PCB	1
023	Power Cord	1	051	Sensor Wire I (650 mm.)	1
024	Wire Cap	1	052	Sensor Wire II (1750 mm.)	1
025	Rectangular End Cap (50x25)	2	053	Self Tapping Screw ST4x21	1
026	Base Stabilizer	1	054	Bolt M8x40	2
027	Washer Ø10	2			

LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(40) Spring Washer M8
4 PCS

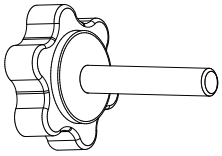


(43) Bolt M8x16
4 PCS

HERRAMIENTAS

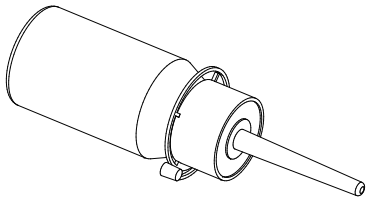
Allen Wrench with Phillips Screwdriver 5mm
1 PC

PERILLAS DE COMPUTADORA INCLUIDO



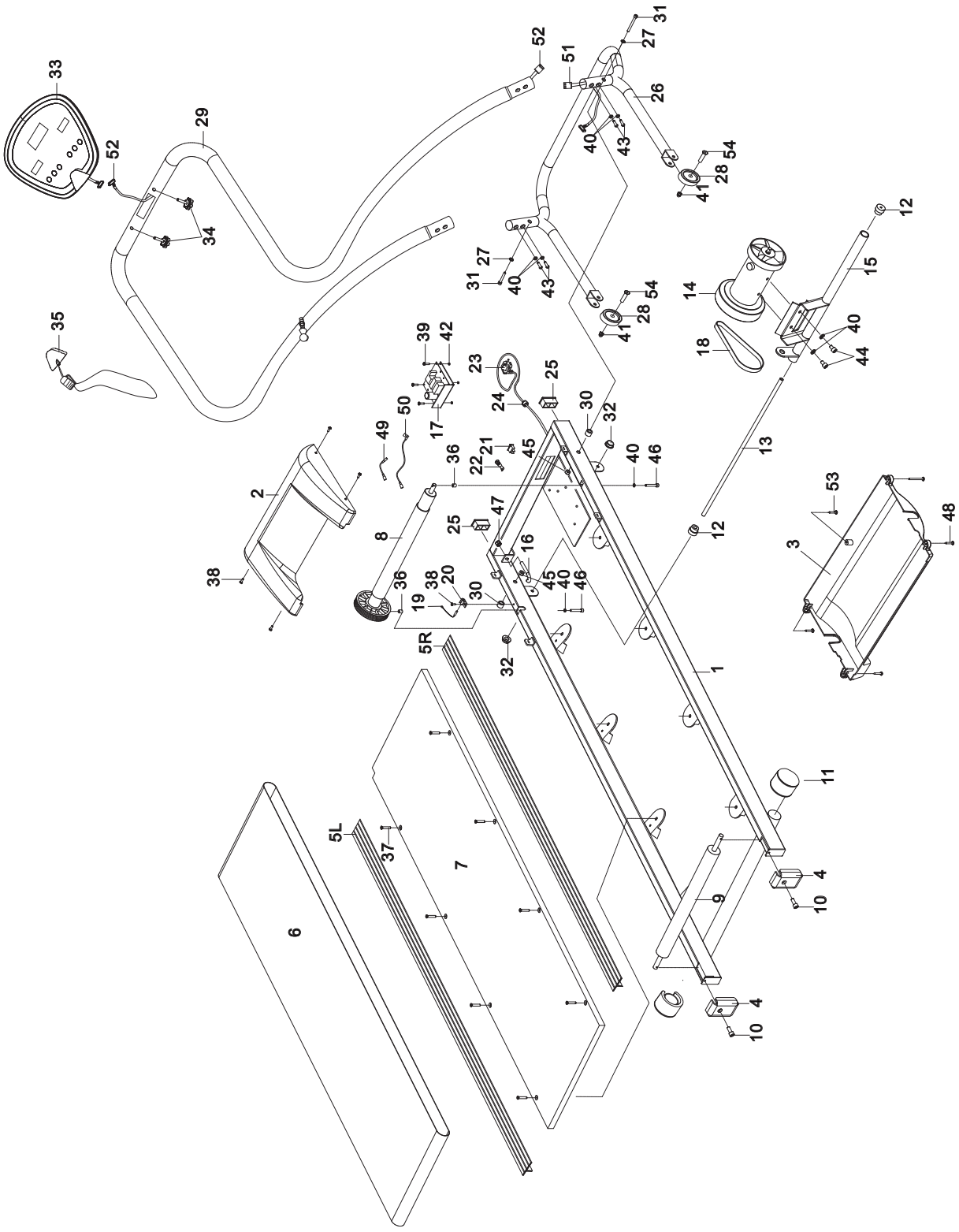
(34) Computer Knob M5x45
2 PCS

ACEITE DE SILICONA INCLUIDA

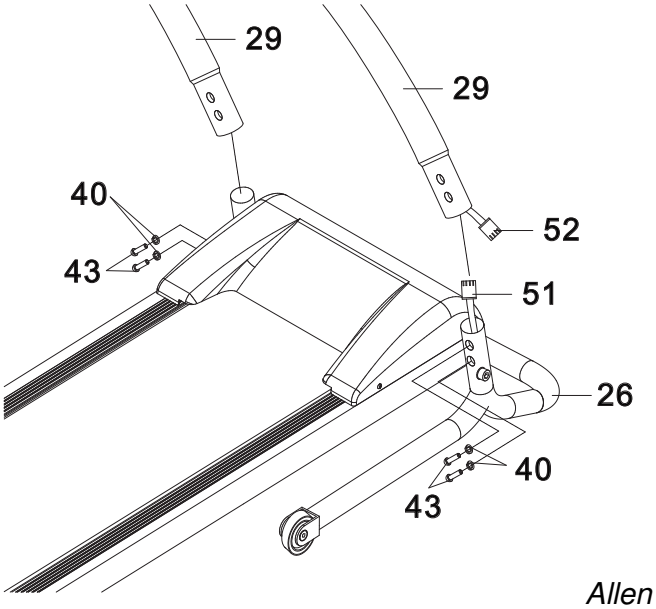


Silicone Oil
1 PC

GRAFICO DE DESPIECE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE



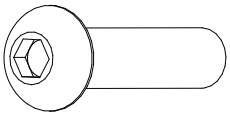
Tool:

Allen Wrench with Phillips Screwdriver 5mm

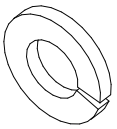
Paso 1
Conecte el cable del censor I (51) del estabilizador de la base (26) a la II censor de alambre (52) del soporte del manillar (29). Luego de instalar el soporte del manillar (29) a la Base Estabilizador (26) insertando el soporte del manillar (29) en el estabilizador de la base (26), utilizando cuatro M8 Arandelas (40) y cuatro tornillos M8x16 (43). Apretar los tornillos con la llave Allen con Phillips herramienta que se facilita.

IMPORTANTE: Mientras desliza el soporte del manillar en el estabilizador de la base, asegúrese de que los cables están instalados en el interior del soporte del manillar y tener cuidado de no apretar los cables.

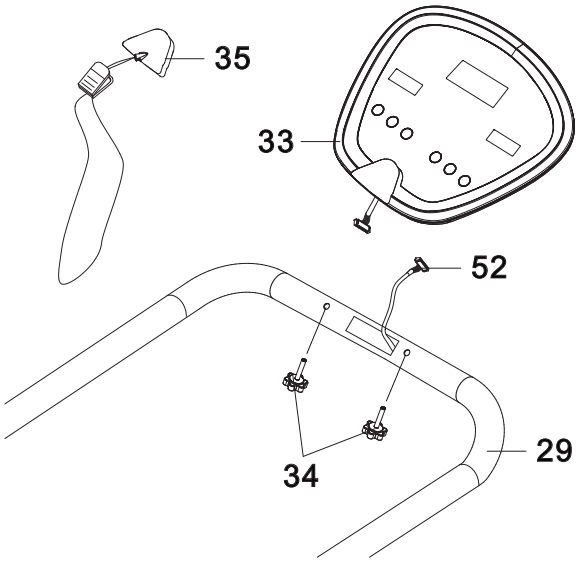
Hardware:

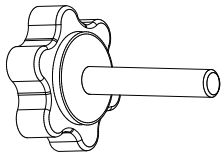


4 Bolts (M8x16)



4 Spring Washers (M8)





2 Computer Knobs (M5x45)

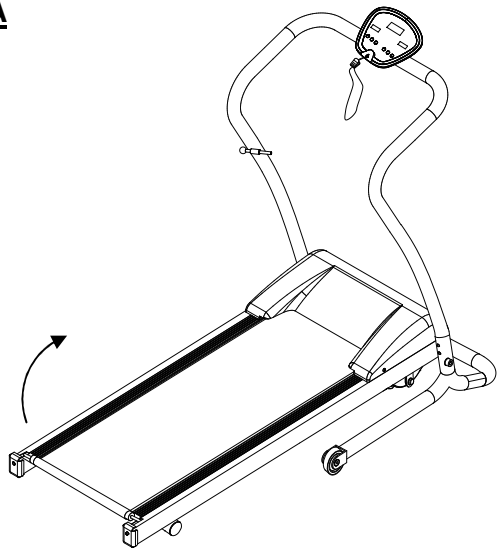
Paso 2
Conecte el cable del censor II (52) del soporte del manillar (29) al cable que viene de la Computación (33). Introduzca los cables en el soporte del manillar (29). Coloque la computadora (33) en el soporte del manillar (29) con dos PC Mandos (34). Coloque el anclaje de seguridad clave (35) en el PC (33).

ALMACENAMIENTO

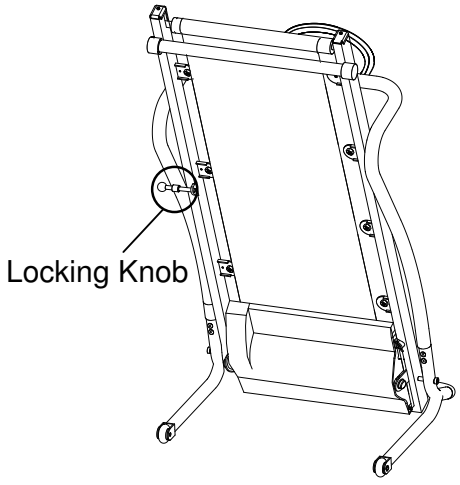
PARA PLEGAR LA CINTA

Levante la parte trasera del bastidor principal y alinee el agujero perilla de cierre. Apriete la perilla de cierre girando en sentido horario en un agujero del bastidor principal. (Vea los diagramas A y B.) La unidad se puede inclinar con cuidado en sus ruedas de transporte para facilitar la mudanza y almacenamiento. Guarde la cinta en un medio ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

A



B



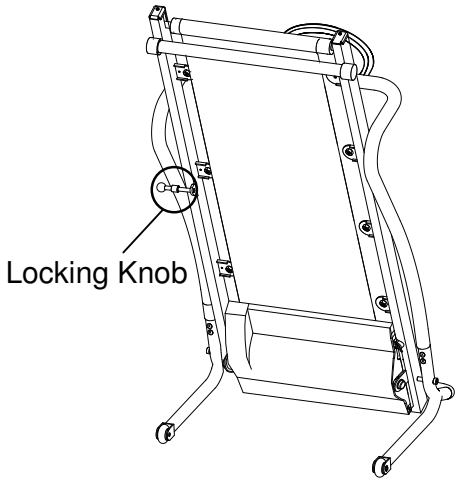
AJUSTE DE ABAJO LA CINTA

Coloque una mano en la parte trasera del bastidor principal y la otra mano para soltar la perilla de cierre girando en sentido antihorario. Tire de la fijación de la perilla y luego baje el marco principal hacia abajo. (Véase el esquema C y D.)

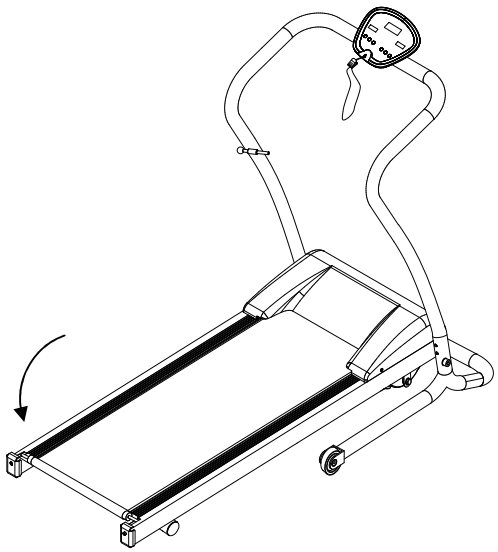
Nota: No se pare debajo de la cubierta al fijar por la cinta.

PARA PREVENIR LESIONES POR FAVOR, ASEGÚRESE DE TENERLA BIEN FIRME CUANDO LEVANTE O BAJE LA CUBIERTA.

C



D



FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA

Inicio rápido:

Da la vuelta al interruptor principal de energía que se encuentra en la parte delantera de la cinta a la posición ON. Antes de comenzar una sesión de entrenamiento asegurar que el anclaje de seguridad clave se encuentra bien colocado en la consola de Seguridad Informática y el clip está bien conectado a un artículo de su ropa. Siempre comience la cinta de pie sobre los rieles laterales, no en el cinturón. Pulse el botón Inicio y luego presione el botón de FAST para iniciar el ejercicio. La cinta comenzará a moverse con una velocidad inicial de 0,8 KPH. La ventana del tiempo de visualización de su tiempo de ejercicio transcurrido. La ventana de distancia mostrará la distancia acumulada. Puede presionar el botón FAST o SLOW en el equipo de la consola para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. El alcance de la cinta de velocidad es de 0,8

KPH a 10,0 KPH. La ventana VELOCIDAD mostrará la velocidad actual. Durante el entrenamiento, puede pulsar el botón STOP para detener la carrera de la cinta en cualquier momento, pulse el botón START y pulse el botón FAST para iniciar la cinta de nuevo. Usted puede sacar la llave de seguridad para detener la carrera en la cinta.

Funciones de los botones:

START: Para comenzar a entrenar.

STOP: Para detener la formación.

MODE (MODO): Para seleccionar cada función (tiempo o distancia) para la preselección de destino. Pulse y mantenga pulsado el botón MODE para la segunda se reajustará los valores de tiempo o la distancia a cero 3.

SET: Para configurar cada función (tiempo o distancia) para el preajuste de destino.

FAST (RÁPIDO): Acelerar el ajuste durante el ejercicio.

SLOW (LENTO): velocidad el proceso de ajuste durante el ejercicio.

Funciones de la Consola:

TIEMPO: Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Pulse el botón Inicio y luego presione el botón de FAST para iniciar el ejercicio. La cinta comienza a moverse a la velocidad de 0,8 KPH. Usted puede presionar el botón FAST o SLOW en el equipo de la consola para aumentar o disminuir la velocidad al caminar durante el ejercicio. Es posible fijar también el tiempo de destino preestablecido en el modo de parada antes del entrenamiento. Para establecer la hora Presione el botón MODE hasta que aparezca el TIEMPO que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar el tiempo, cada vez que se pulsa el botón TIME SET deben cambiar por 1 minuto. Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos, se restablecen los valores objetivo de tiempo a cero. El rango de objetivo preestablecido de tiempo es de 0:00 a 99:00 minutos. Una vez que el tiempo de destino es pre-establecido, pulse el botón Inicio y luego presione el botón de FAST para iniciar el ejercicio. La cinta comienza a moverse a una velocidad de 0,8 KPH. Usted puede presionar el botón FAST o SLOW en el equipo de la consola para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. TIEMPO inicia la cuenta atrás de vez en destino pre-establecido a 0:00 por un segundo hacia atrás. Cuando el tiempo de destino pre-establecido hace cuenta atrás hasta las 0:00, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La cinta detendrá la operación de forma automática.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual del mínimo 0,8 KPH a la máxima 10.0 KPH. Usted puede aumentar o disminuir la velocidad pulsando el botón FAST o SLOW en el equipo de la consola.

DISTANCIA: Muestra la distancia acumulada recorrida durante su entrenamiento. Presione el botón START y pulse el botón de FAST para iniciar el ejercicio. La cinta

comienza a moverse a la velocidad de 0,8 KPH. Usted puede presionar el botón FAST o SLOW en el equipo de la consola para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. Es posible que fije también la distancia de destino preestablecido en el modo STOP antes del entrenamiento. Para establecer DISTANCIA pulse el botón MODE hasta que aparezca la distancia que comenzará a parpadear. Pulse el botón SET para cambiar la distancia, cada vez que pulse el botón SET DISTANCIA debe cambiar por 0.1 kilómetros. Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos, se restablece los valores objetivo de la distancia a cero. El rango del objetivo preestablecido de distancia es 0,1 a 99,9 kilómetros. Una vez que se distancia el objetivo prefijado, presione el botón de FAST para iniciar el ejercicio. La cinta comienza a moverse a una velocidad de 0,8 KPH. Es posible que la prensa o el botón RÁPIDO LENTO en la consola del equipo para aumentar o disminuir la velocidad de circulación durante el ejercicio. Distancia inicia la cuenta atrás de la distancia el destino pre-establecido en 0.0. Cuando la distancia al objetivo pre-establecido hace cuenta atrás hasta 0.0, el equipo comenzará a sonar para recordarle. La cinta detendrá la operación de forma automática.

CUIDADO, MANTENIMIENTO Y GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, apague la cinta antes de limpiar o realizar mantenimiento de rutina.

LIMPIEZA

La cinta se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en la pantalla ya que esto podría causar un peligro eléctrico o electrónico al fracaso.
Por favor, mantenga el tapiz rodante, sobre todo, la consola lejos de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta en un ambiente limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor principal está apagado y se encuentra en la posición de apagado y el enchufe de alimentación este no conectado a la toma de corriente eléctrica.

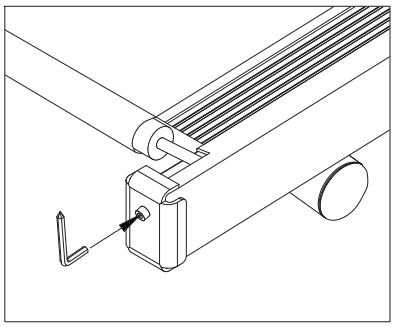
SOLUCION DE PROBLEMAS

Problema	Causas Potenciales	Correcciones
La Caminadora no arranca.	1. No está conectado 2. Llave de seguridad no está conectada. 3. Problemas con el interruptor de la casa. 4. Interruptor de la banda disparado.	1. Coloque el enchufe en la toma de corriente eléctrica. 2. Instale la llave de seguridad. 3. Restablecer o contactar un electricista que cambie el interruptor en la casa. 4. Espere cinco minutos y luego pulse el interruptor nuevamente.
La Correa resbala	La banda no esta lo suficientemente apretada.	Ajuste la tensión de la correa.
La banda se mueve cuando se pisa	1. No hay suficiente lubricación aplicada sobre la plataforma de la máquina. 2. La banda no esta demasiado apretada.	1. Aplicar lubricante de silicona. 2. Ajuste la tensión de la banda.
La banda no está centrada	Ejecución de tensión de la correa incorrecta.	Centrar la banda.

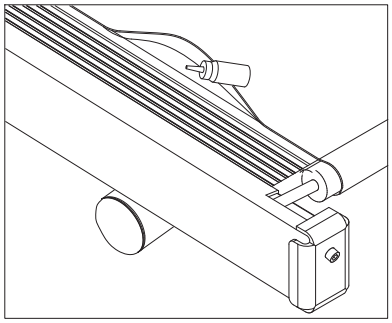
LUBRICACION Y CENTRADO DE LA BANDA

Cinturón de ajuste:
El cinturón se ajusta en la fábrica, ya que puede desprenderse durante el transporte y / o por el uso. Después de prolongar el uso de la cinta, la cinta se extenderá a cabo. Si la banda se está desplazando hacia la izquierda, gire el interruptor de alimentación principal de la cinta y dejar que el cinturón de correr a la velocidad de 03/02 Km. / h. Usando la llave Allen con destornillador de estrella siempre, a su vez el rodillo trasero izquierdo perno, de ajuste de 1 / 4 vuelta en sentido horario. Usted debe ver que la banda empieza a corregirse por sí solo moviéndose hacia el centro. Repita el procedimiento anterior hasta que la correa este bien centrado. Si la banda se está desplazando hacia la derecha, encienda el interruptor principal de la cinta y dejar que el cinturón de correr a la velocidad de 03/02 Km. / h. Usando la llave Allen con destornillador de estrella siempre, a su vez del derecho perno, de ajuste del rodillo trasero 1 / 4 vuelta en sentido horario. Usted debe ver que la banda empieza a corregirse por sí solo moviendo hacia el centro. Repita el procedimiento anterior hasta que la correa está correctamente centrada. Si la correa se

desliza durante el uso, apagar y desenchufar la máquina para correr. Usando la llave Allen con Phillips Herramienta que se facilita, a su vez tanto a la izquierda y a la derecha los tornillos, de ajuste del rodillo trasero 1 / 4 vuelta en sentido horario por el mismo importe, a continuación, encienda el interruptor principal de la cinta y dejar que el cinturón de correr a la velocidad de 03/02 Km. / h. Ahora debe caminar en la cinta para determinar si la banda sigue siendo el deslizamiento. Repita el procedimiento anterior hasta que la correa no se desliza.



Lubricación:
La cinta ya ha sido cubierta con "Aceite de Silicona" por adelantado. El aceite de silicona es un aceite no volátil y por el momento en que reciba debe tener penetró a través de la correa. No habrá necesidad de volver a aplicar el aceite en circunstancias normales. Para mantener el cinturón ", aceite de silicona" se puede volver a aplicarse una vez que la resistencia se ha incrementado y la cinta comienza a frotar contra la plataforma de la máquina. Para volver a aplicar "Aceite de Silicona" a la cinta, levante la cinta, uno de los lados a la vez, y aplicar el aceite directamente en el centro de la plataforma de la máquina. Deje que el aceite de silicona para 'set ' durante un minuto antes de usar la caminadora.
Atención: Utilice sólo "Aceite de Silicona" lubricantes para este equipo. Además, no agregue cualquier otro tipo de aceite, de lo contrario la cinta será dañado. No sobre-engrasar la junta caminar. El exceso de lubricante se debe limpiar con una toalla limpia.



RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

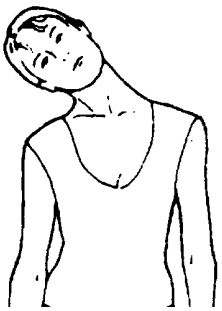
Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y abajo un lugar fresco. No todo el programa por lo menos dos o tres veces a la semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

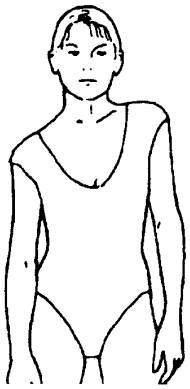
El **ejercicio aeróbico** es cualquier actividad sostenida que envía el oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovido por cualquier actividad que utiliza su ejemplo, los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late de forma rápida y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

El **calentamiento** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe comenzar cada período de sesiones para preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso por el calentamiento y estirar los músculos, aumentar la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

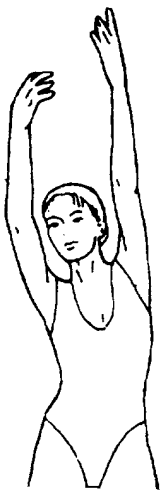
El **enfriamiento** al final de su entrenamiento, repetición de estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

ROLLOS DE CABEZA
Girar la cabeza hacia la derecha para un cargo, debe sentir una sensación de estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás para un cargo, que se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza a su pecho por un cargo.





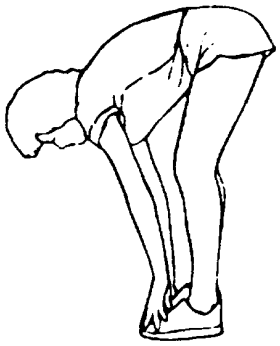
HOMBRO ASCENSORES
Levante su hombro derecho hacia su oído para un cargo. A continuación, levantar el hombro izquierdo para un cargo a medida que baja el hombro derecho.



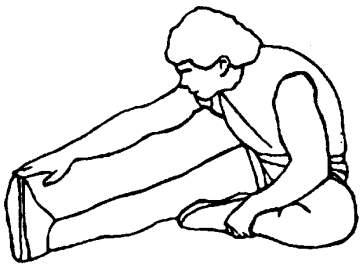
LADO SE ESTIRA
Abre tus brazos al lado y levante hasta que estén por encima de su cabeza. Llegue a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible para un cargo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

CUADRICEPS STRETCH
Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, llegar detrás de usted y tire de su pie derecho. Llevar el talón lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

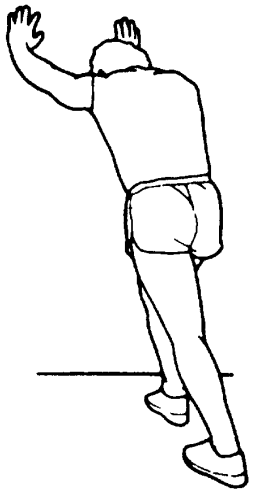
ESTIRAMIENTO PARTE INTERNA DEL MUSLO
Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia el exterior. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



DEDO DEL PIE TOCA
Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando la espalda y los hombros relajarse mientras se estira hacia los dedos del pie. Llegar a lo más que pueda y mantenga por 15 segundos.



ESTIRAMIENTO DEL TENDON
Amplíe su pierna derecha. Resto de la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



PANTORRILLAS / ESTIRAMIENTO DE AQUILES
Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, y doblar la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Espera, a continuación, repita en el otro lado por 15 segundos.